

يُعد الصداع حالة عصبية شائعة يُعاني منه معظم الناس مرة واحدة على الأقل في حياتهم. تختلف أنواع الصداع في تكراره وحدة الألم، قد يُعاني بعض الأشخاص من الصداع مرة أو مرتين في السنة، بينما قد يُعاني آخرون منه أكثر من ١٥ يوماً في الشهر. فقد يُصبح الصداع أو الصداع النصفي أكثر تواتراً مما قد يؤثر على أنشطتك اليومية. يوجد العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها في المنزل للتخلص من الصداع طبيعياً.

## طرق التخلص من الصداع طبيعياً

١ - قم بإجراء علاقاتك وتجاربك بنفسك. إذا اعتقدت أن أحد العوامل سببت الصداع، حاول تجنبها. قم بذلك مراراً وتكراراً حتى تستطيع اكتشاف سبب الصداع في نهاية الأمر.

٢ - تجنب المثيرات الشائعة تحدث معظم أنواع الصداع بسبب تغيرات بيئية أو غذائية محددة تشمل الآتي:

٣ - التغيرات الموسمية أو تغيرات في الضغط الجوي. قد تسبب بعض الأنشطة الميئة مثل الطيران والتزده والسباحة والغوص تغيراً في ضغط الهواء وبالتالي يؤدي إلى الصداع.

٤ - قلة النوم أو كثرته. حاول الحصول على قسط كافٍ من الراحة بانتظام.

٥ - التعرض للدخان أو العطور أو الأبخرة الخطيرة. قد تعاني من الصداع بسبب التعرض لمسببات الحساسية مثل حبوب اللقاح أو الغبار.

٦ - إجهاد العين. إذا كنت ترتدي نظارات أو عدسات لاصقة، تأكد من إعادة الكشف باستمرار لارتداء المقاسات المناسبة. تجنب استخدام العدسات اللاصقة التي تسبب التهيج.

٧ - الأضواء الساطعة أو المشعة - المشاعر الشديدة أو مشاعر التوتر. حاول القيام بتقنيات الاسترخاء للسيطرة على التوتر والقلق.

الأعراض الشائعة أماً في الرأس ودواراً وأرقاً وضعفاً في التركيز وتقلباً في المزاج.

١ - احتفظ بمذكرة للصداع - يحدث الصداع غالباً بسبب تغيير الأدوية أو تغيير نمط الحياة. احتفظ بمذكرة لتابعة التغيرات الحديثة في النظام الغذائي ونمط الحياة والأدوية وكذلك المثيرات. راجع التغيرات الحديثة التي قمت بها عند الإصابة بالصداع.

٢ - دُون تاريخ اليوم والوقت ومدة حدوث الصداع. دُون أيضاً حدة الصداع (مثل صداع خفيف أو متوسط أو شديد). على سبيل المثال، قد تكتشف أنك تعاني من الصداع الشديد عندما تشرب أكثر من ٢ أكواب من القهوة في اليوم بالإضافة إلى قلة النوم. لاحظ الأطعمة والمشروبات والأدوية التي تناولتها والمواد المسببة للحساسية التي تعرضت لها قبل ظهور الصداع.

٣ - ادرس المذكرة الخاصة بالصداع

٤ - حاول تحديد العوامل المشتركة: هل تناولت نفس الطعام قبل حدوث الصداع مباشرة؟ هل تناولت أي أدوية أو مكملات غذائية؟ إذا كان الأمر كذلك، اتصل بطبيبك وحاول إيقاف تلك الأدوية إذا أمكن، لرؤية إذا تغيرت حدة الصداع وتكراره. هل تعرضت لمسببات الحساسية مثل حبوب اللقاح أو الغبار؟ هل قمت بتغيير نظام نومك؟

### منقول من موقع

wifi How

عند التهاب الجيوب الأنفية بسبب الحساسية أو البرد أو الأنفلونزا. قد يحدث صداع الجيوب الأنفية أيضاً بسبب بعض مشاكل الجهاز الهضمي مثل ارتجاع المعدة أو الإسهال أو الإمساك. قد تسبب نزلة البرد المتكررة أو التي تستمر لفترة طويلة التهاب الجيوب الأنفية. التهاب الجيوب الأنفية الحاد هو حالة أنفية شائعة يحدث بسبب التغيرات في الضغط الجوي أو مشاكل الأسنان أو الحساسية أو عدوى ناجمة عن البكتيريا أو الفيروسات.

١ - يُسبب الصداع النصفي أماً إذا في أحد جانبي الرأس وأماً نابضاً في الرأس أو أحد جانبيها وحساسية للضوء والصوت وغثيان وقيء وزيادة الألم عند بذل المجهود مثل صعود السلالم أو ممارسة الرياضة. يُعاني بعض مرضى الصداع النصفي من «الهالات» أو أحاسيس غريبة في حاسة الشم والبصر واللمس قبل ٣٠-٦٠ دقيقة تقريباً من ظهور الصداع.

٢ - يحدث صداع ما بعد الصدمة بسبب إصابة الرأس، وقد يستمر لعدة أشهر أو سنوات حتى بعد صدمة الرأس الخفيفة. تشمل

### معرفة نوع الصداع

١ - اكتشف نوع الصداع الذي تُعاني منه

يحدث الصداع بسبب عدة عوامل مثل التوتر والبرد والحساسية والجفاف. من المهم تحديد نوع الصداع الذي تُعاني منه قبل استخدام أي أدوية أو اللجوء إلى الطبيب لإيجاد العلاج المناسب. - صداع التوتر هو أكثر أنواع الصداع شيوعاً. يحدث صداع التوتر بسبب توتر العضلات في الجزء الخلفي من الرقبة أو فروة الرأس، ويحدث غالباً نتيجة للإجهاد العاطفي أو التعب أو الاكتئاب. يُسبب صداع التوتر شدا يشبه إحساس العصابة حول الرقبة أو الرأس أو ألم يحدث أولاً في الجبهة أو الصدغين أو مؤخرة الرأس. قد يُصاحب صداع التوتر المزمن أيضاً أعراضاً مثل: تغير في أنماط النوم وأرق وقلق وفقدان في الوزن ودوار وضعف في التركيز وتعب مستمر وغثيان.

٢ - يتميز الصداع العنقودي بألم حاد على هيئة وخز يزيد خلف أحد العينين. يظهر الصداع العنقودي بسبب اختلال متعلق بالهيبيوثالامس ويبدو أنه وراثي. يُسبب هذا الصداع أماً حاداً وثابتاً وشعوراً بالحرقنة. أحد أهم علامات الصداع العنقودي هو الإطراق أي تدلى الجفون.

٣ - يحدث صداع الجيوب الأنفية

لزيت البابونج القدرة على تخفيف ألم العضلات وإرخائها. يُستخدم زيت البابونج عادة كعلاج للأرق والغثيان والقلق. ضع ٢-١ قطرات من زيت البابونج المخفف على جبهتك وصدغيك ثم قم بتدليكك لمدة ٢-٥ دقائق لعلاج الصداع.

#### ٤- استخدم زيت اللافندر

يحتوي زيت اللافندر على خصائص ضرورية مضادة للالتهاب لتخفيف الألم وتهدة أجزاء الجسم الملتهبة. يساعد الزيت في بعض الحالات مثل الصداع والتوتر والقلق والتهاب العضلات، كما أن رائحته جميلة.

لاستخدامه في علاج الصداع، ضع قطرة أو قطرتين من زيت اللافندر المخفف على الجبهة والصدغين، ثم ذلك لمدة ٢-٥ دقائق. يمكنك أيضاً إضافة ٢-٤ قطرات من زيت اللافندر الخام إلى ٢-٣ أكواب من المياه المغلية، ثم ضع رأسك فوق المياه واستشق البخار المتصاعد منها.

#### ممارسة تقنيات الاسترخاء

##### ١- تجنب التوتر

يؤدى التوتر إلى ارتفاع ضغط الدم والتوتر، وكلاهما يُسبب الصداع. حاول العثور على طرق للاسترخاء للتخلص من الصداع. حاول تكييف التقنيات وفقاً لشخصيتك وتفضيلاتك. إليك بعض الأمثلة عن أكثر المهدئات تأثيراً:

- النوم والتنفس بعمق فى بيئة هادئة.
- التركيز على النتائج الإيجابية.
- إعادة تقييم الأولويات وإلغاء المهمات غير الضرورية.
- الحد من استخدام الأجهزة الإلكترونية. قد تسبب إجهاد العين مما قد يؤدي إلى الصداع.
- استخدام الدعابة. أظهرت الأبحاث أن الدعابة وسيلة فعالة للتعامل مع التوتر الحاد.
- الاستماع إلى موسيقى هادئة.

##### ٤- الخروج فى الهواء الطلق

هناك بعض الأدلة على أن التفاعل الواعي مع البيئة الطبيعية يُعزز أسلوب الحياة الأكثر صحية. أظهرت إحدى الدراسات أن الحياة فى بيئة خضراء تقلل من مستويات التوتر ويشجع النشاط البدنى. تساعد بعض الأنشطة مثل العمل فى البساتين والتتزه ولعب التنس بالخارج على تقليل التوتر وتحسين الصحة والسعادة العامة. حاول تخصيص وقت للأنشطة الترفيهية بالخارج بحيث يكون من ساعة لساعتين

الربطية المركزى والمحمول بشكل كامل، والإلّا قد تتلوث تلك الأجهزة بسبب العفن ونمو البكتيريا فى المنزل. أوقف جهاز الترطيب واستدع الطبيب إذا عانيت من أى أعراض تنفسية تشعر أنها مرتبطة باستخدام جهاز الترطيب.

- استخدم النبات المنزلى من أجل ترطيب طبيعى. تساعد عملية تعرق النباتات على تنظيم الرطوبة فى الأماكن المغلقة حيث يخرج بخار المياه من الزهور والأوراق والسيقان. بالإضافة إلى ذلك، تساعد النباتات المنزلية فى تنقية الهواء من ثاني أكسيد الكربون والملوثات الأخرى.

#### استخدام الروائح العطرية

##### ١- جرب استخدام الروائح العطرية

الروائح العطرية هى علاج عشبي بحيث توظف روائح زيوت النباتات العطرية لعلاج الصداع والأرق والقلق والاكتئاب والضغط واضطرابات الجهاز الهضمى وحالات أخرى. يُساعد الطبيب المرخص له أو الطبيب المتخصص فى طب الروائح على تحديد المناسب لك.

تُسبب الزيوت العطرية غير المخففة حساسية الجلد، لذلك يجب خلطها مع الزيوت النباتية أو اللوشن قبل الاستخدام. يُصنع اللوشن النباتى من زيت مستحلب ومياه مما يجعله غير دهنى وسهل استخدامه.

##### ٢- استخدم زيت النعناع

يحتوى زيت النعناع على كمية كبيرة من المنثول الذى يساعد فى تخفيف الصداع، وألم العضلات، واحقان الأنف. لاستخدامه فى علاج الصداع، ضع قطرة أو قطرتين من زيت النعناع المخفف على الجبهة أو الصدغين ثم ذلك لمدة ٢-٥ دقائق وافركه فى حركات دائرية صغيرة.

##### ٣- استخدم زيت البابونج

فأحياناً قد يحدث الصداع بسبب الحرارة الزائدة.

- تجنب استخدام الحرارة على الإصابات أو الجروح أو غرز الجروح. قد تسبب الحرارة توسع الأنسجة مما قد يحد من قدرة الجسم على تعافى الجروح وغلقها. يجب على الناس الذين يعانون من ضعف الدورة الدموية ومرضى السكرى أن يتوخوا الحذر عند استخدام الكمادات الدافئة.

##### ٢- خذ حماماً بخارياً

يساعد الحمام الدافئ على الحد من صداع الاحتقان الناتج عن البرد أو الحمى وتخفيف التوتر مما يقلل من أعراض الصداع أو بداية ظهوره. استخدم المياه الفاترة (٤٠-٤٥ درجة مئوية) عند الاستحمام حتى لا تصاب الجفاف أو تحرق جلدك.

##### ٣- استخدم جهاز الترطيب

يُسبب الهواء الجاف الجفاف ويُهيج الجيوب الأنفية ويؤدى غالباً إلى صداع التوتر أو صداع الجيوب الأنفية أو الصداع النصفى. يساعدك جهاز الترطيب على الحفاظ على رطوبة الهواء.

- حاول تهيئة الرطوبة المناسبة. يجب أن تتراوح درجة الرطوبة فى منزلك من ٢٠٪ إلى ٥٥٪. ينمو العفن وعت الفغار فى حالة ارتفاع الرطوبة للغاية وكلاهما من الأسباب الشائعة لصداع الحساسية. أما فى حالة انخفاض الرطوبة للغاية، فقد يعانى الناس فى منزلك من جفاف العينين وقد يتطور الأمر ليصل إلى التهاب الحلق والجيوب الأنفية وهو سبب آخر للصداع.

- أبسط طريقة لقياس الرطوبة هى استخدام مقياس الرطوبة المسمى بناظم الرطوبة (يمكنك شراؤه من معظم محلات الأجهزة المنزلية).

يجب تنظيف كل من جهاز

- المشروبات الكحولية. الإفراط فى تناول المشروبات التى تحتوى على الكافيين مثل القهوة أو المياه الغازية أو الشاي. الأظعمة والمشروبات المحلاة صناعياً وخاصة الأسبارتام. الوجبات الخفيفة التى تحتوى على جلوتامات أحادى الصوديوم (وهو نوع ملح).

- الأظعمة مثل اللحوم المصنعة والسردين وأنشوفة السمك والرنجة المخللة ومنتجات الخميرة الطازجة والمكسرات وزبدة الفول السودانى والشوكولاتة المسكرة والقشدة الحامضة والزبادى.

#### تخفيف الصداع فى المنزل

##### ١- ضع منشفة دافئة على جبهتك

- تفتح الحرارة الأوعية الدموية مما يزيد من تدفق الدم وإمداد الأكسجين والمواد الغذائية للحد من ألم المفاصل وتخفيف التهاب العضلات والأوتار. يساعدك وضع منشفة دافئة على الجبهة أو الرقبة فى تخفيف التوتر وصداع الجيوب الأنفية.

- اتقع منشفة نظيفة وصغيرة فى مياه فاترة (درجة حرارتها ٤٠-٤٥ درجة مئوية) لمدة ٢-٥ دقائق ثم اعصرها من المياه. ضع المنشفة على الجبهة أو غيرها من العضلات الملتهبة لمدة ٥ دقائق ثم كرر الخطوات لمدة ٢٠ دقيقة.

- يمكنك أيضاً استخدام زجاجة من المياه الساخنة أو كيس جل لزيادة الحرارة. تجنب استخدام الحرارة الأعلى من ٤٠-٤٥ درجة مئوية لأنها قد تحرق جلدك. لا ينبغي للأشخاص أصحاب البشرة الحساسة استخدام درجة حرارة أعلى من ٣٠ درجة مئوية.

- تجنب وضع مصدر للحرارة إذا عانيت من التورم أو الحمى. استخدم كيساً من الثلج لتقليل درجة حرارتك بدلاً من رفعها،







على الأقل أسبوعياً. اتخذ احتياطاتك الضرورية إذا كنت تعاني من مسببات الحساسية فى الخارج. حاول تناول أدوية الحساسية مثل اليجرا أو كلاريتين أو زيرتيك أو بينادريل أو فينيرجان أو كلارينسكس.

### تحسين أسلوب حياتك

١ - الحصول على قسط كافٍ من النوم

قد يسبب الأرق أو تغيير نظام النوم الصداع. النوم غير الكافى يزيد التوتر ويسبب تقلبات المزاج بالإضافة إلى ضعف التركيز. يحتاج الشخص البالغ إلى نوم من ٦-٨ ساعات على الأقل يومياً.

٢ - القيام بتمارين رياضية بانتظام

- يُعد الإجهاد العقلى أحد الأسباب الرئيسية لصداع التوتر. أظهرت الدراسات أن التمارين الرياضية تقلل من مستويات هرمونات التوتر فى الجسم مثل الأدرينالين والكورتيزول. كما أنها أيضاً تحفز إنتاج الإندورفين؛ وهى مادة كيميائية فى الدماغ تُعد من مسكنات الجسم الطبيعية وتعمل على تحسين مزاجك.

- يُنصح بالقيام بتمارين معتدلة يومية لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة مثل المشى السريع والركض والسباحة أو القيام بتمارين قوية لمدة ١٥-٢٠ دقيقة مثل تدريب الوزن والتنزه والرياضات التنافسية.

### ٣ - تجنب التدخين

يؤدى التدخين إلى الإصابة بالصداع العنقودى والصداع النصفى المزمن. يجب تجنب التدخين السلبى والأشكال الأخرى للحصول على النيكوتين (مثل مضغ العلكة أو تناول أقراص)، لأنها تؤدى إلى الصداع الشديد. يؤدى التدخين أيضاً إلى تهيج الممرات الأنفية خلال البرد مما يسبب صداع الجيوب الأنفية.

ينبغى على الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفى أو الصداع العنقودى أن يتجنبوا تماماً التدخين وشرب الكحول لأن هذه الأنواع من الصداع مرتبطة بالدوار والأرق والقلق والاكتئاب والأفكار الانتحارية. اتصل بالإسعاف أو اطلب المساعدة الطبية على الفور إذا اودت أفكار انتحارية.

### تحسين نظامك الغذائى

١ - تجنب الأطعمة التى تسبب الالتهاب

يتميز صداع الجيوب الأنفية وصداع ما بعد الصدمة بحدوث الالتهاب الذى ينتج عن احمرار جزء من الجسم أو انتفاخه أو تألمه بسبب العدوى أو الإصابة. تبطئ بعض الأطعمة المحددة من عملية شفاء الجسم وتزيد من الالتهاب وتحفز الصداع. تسبب بعض الأطعمة المسببة للالتهاب أيضاً مشاكل فى الجهاز الهضمى مثل الانتفاخ وارتجاع حمض المعدة والإمساك. حاول التقليل من الأطعمة التالية أو منعها تماماً:

- الكرويهدرات المكررة مثل الخبز الأبيض والمعجنات والدونات.
- الأطعمة المقلية.
- المشروبات المحلاة بالسكر مثل المشروبات الغازية أو مشروبات الطاقة.
- اللحوم الحمراء مثل لحم العجل وشرائح اللحم واللحوم المصنعة مثل الهوت دوج.
- السمن والدهن والزبد.

٢ - تناول النظام الغذائى الخاص «البحر الأبيض المتوسط»

فى حين أنه توجد بعض الأطعمة التى تسبب الالتهاب، توجد أطعمة أخرى محددة تساعد فى الحد من الالتهاب الذى قد يؤدى إلى الصداع. يحتوى نظام البحر المتوسط الغذائى على أطعمة تساعد فى تقليل الالتهاب مثل:

- الفواكه مثل الفراولة والكرز والبرتقال.
- المكسرات مثل اللوز والجوز.
- الخضراوات ذات الأوراق الخضراء مثل السبانخ أو اللفت الغنى بالمواد المضادة للأكسدة.
- الأسماك الدسمة مثل سمك السلمون والماكريل والتونة والسردين.
- الجيوب الكاملة مثل الأرز البنى والذرة البيضاء

والشوفان ويزور الكتان. زيت الزيتون.

٣ - شرب الكثير من المياه

حاول شرب ربع لتر على الأقل من المياه كل ساعتين. يؤدى الجفاف إلى الصداع والدوار وتقلصات العضلات وانخفاض ضغط الدم وتغير فى درجة حرارة الجسم والنوبات المرضية. يُنصح بشرب ٢ لتر من المياه يومياً للشخص البالغ. حاول شرب لتر من المياه عن كل كوب كافيين تتناوله. تساعد مشروبات الرياضة الخالية من الجلوكوز والكافيين التى تحتوى على الإليكتروليت فى الحد من الجفاف أيضاً.

٤ - تناول الماغنسيوم

أظهرت الدراسات أن الماغنسيوم فعال للغاية فى تخفيف ألم الرأس. بجانب خصائص الماغنسيوم المضادة للتوتر، يساعد الماغنسيوم فى الحد من القلق والإجهاد المزمن وألم الصدر، كما أنه يحافظ على صحة ضغط الدم والكوليسترول ومستويات السكر فى الدم.

من مصادر الأطعمة الطبيعية التى تحتوى على الماغنسيوم سمك السلمون والماكريل والهلبوت والتونة والشوكولاتة الداكنة والخضراوات ذات الأوراق الداكنة والمكسرات والبدور والأرز البنى والعدس وفول الصويا والفاصولياء السوداء والحمص والأفوكادو والموز.

٥ - تناول فيتامين ج

يلعب فيتامين ج دوراً حيوياً كمضاد للأكسدة ويعمل على تعزيز جهاز المناعة والسيطرة على سكر الدم وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة المختلفة. يتم تناول فيتامين ج كمكمل غذائى ويوصى بتناول ٥٠٠ مللى جرام يتم تقسيمها على مرتين أو ثلاث مرات يومياً. يستنزف التدخين فيتامين ج من الجسم لذلك يحتاج المدخنون إلى ٣٥ مللى جرام إضافية فى اليوم. يمكنك أيضاً إضافة الأطعمة الغنية



بفيتامين ج إلى نظامك الغذائى اليومى. تشمل بعض الأطعمة الجيدة التى تحتوى على فيتامين ج بشكل طبيعى:

- الفلفل الأحمر الحلو أو الفلفل الأخضر.
- الفواكه الحمضية مثل البرتقال والجريب فروت والليمون أو عصائر الحمضيات غير المركزة.
- السبانخ والبروكلى والكرنب الصغير.
- الفراولة والتوت.
- الطماطم.
- المانجو والبابايا والشمام.

الحصول على المساعدة المحترفة

١ - زر طبيبك على الرغم من أن معظم أنواع الصداع يتم التخلص منها عند إجراء تغييرات فى أسلوب الحياة أو تناول أدوية معينة، إلا أن بعض أنواع الصداع الأخرى قد تصبح متكررة إذا لم يتم علاجها على الفور وتسبب أمراضاً أخرى. قد يصاحب بعض أنواع الصداع علامات تحذيرية لسبب آخر أساسى ويحتاج إلى رعاية طبية على الفور. يجب عليك رؤية الطبيب أو الذهاب إلى قسم الطوارئ إذا عانيت من أحد الأعراض التالية:

- الصداع «الأول» أو «الأسوأ» وغالباً ما يصاحبه ارتباك وضعف عام وضعف فى الرؤية وفقدان الوعى الذى يؤثر على الأنشطة اليومية.
- الصداع المفاجئ والحاد الذى يصاحبه تصلب الرقبة.
- الصداع الحاد الذى يصاحبه الحمى أو الغثيان أو القيء غير المرتبط بمرض آخر.
- الصداع بسبب ألم الرأس.
- صداع حاد وفى عين واحدة فقط مع احمرار تلك العين.
- الصداع المستمر لشخص لم يُعان من الصداع من قبل وخاصة إذا كان عمره أكثر من ٥٠ عاماً.
- الصداع وفقدان الإحساس

## الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية

World Islamic Associa For Mental Health

### الاشتراك في المجلة

إلى السيد/أ.د رئيس مجلس إدارة  
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة  
النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..  
أرجو قبول اشتراكي في مجلة النفس  
المطمئنة وبياناتي كالتالي

الاسم: .....

الجنسية: .....

العنوان بالتفصيل .....

الرقم البريدي: .....

تليفون السكن: .....

تليفون العمل: .....

فاكس: .....

تحريراً في / / م

مقدمه لسيادتكم

الإسم/ .....

التوقيع/ .....

- قيمة الاشتراك السنوي داخل مصر ٨٠  
جنيهاً بما فيها إرسال الأعداد بالبريد  
تصدر المجلة ٦ أعداد سنوياً  
يناير - مارس - مايو - يوليو - سبتمبر - نوفمبر  
من كل عام

- يسدد الاشتراك إما نقداً بمقر الجمعية أو  
داخل مظلوف موسى عليه أو بشيك باسم  
الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.

ولكنه مفيد أيضاً لصداع التوتر  
والصداع العنقودي وصداع  
الجيوب الأنفية والصداع المرتبط  
بالأمراض الأخرى. لا يوجد للعلاج  
بالوخز بالإبر أعراض جانبية  
عندما يقوم به مُعالج متخصص  
في ذلك.

تأكد من أن المعالج مرخص له  
القيام بالعلاج بالإبر. من الأفضل  
تجنب النشاط البدني العنيف  
والوجبات الثقيلة وشرب الكحول  
والنشاط الجنسي لمدة ٨ ساعات  
بعد العلاج.

#### ٤- لاحظ أعراض الطوارئ

تحدث بعض أنواع الصداع  
بسبب العدوى أو تحدث كعلامات  
تحذير لسبب آخر. إذا لاحظت  
أياً من الأعراض التالية عليك مع  
وجود الصداع، الجأ إلى الرعاية  
الطبية على الفور:

- ارتفاع ضغط الدم.
- حمى أعلى من ٤٠ درجة مئوية.
- غثيان وقيء.
- الحساسية من الضوء وازدواج  
الرؤية.
- ضعف الكلام.
- النفس القصير والسريع.
- فقدان مؤقت للوعي.
- التغيير المفاجئ في الوظائف  
العقلية مثل المزاج المنخفض  
وضعف الحكم وفقدان الذاكرة  
وعدم الاهتمام بالأنشطة اليومية.
- النوبات المرضية.
- ضعف العضلات أو الشلل

### تحذيرات

تحدث إلى الطبيب المعالج أو  
مستشار الصحة العقلية إذا كنت  
تُعانى من الاكتئاب أو القلق. قد  
يحدث الصداع بسبب مرض عقلي  
أو عاطفي؛ قد تحتاج إلى المساعدة  
إذا عانيت من أعراض أخرى.  
الجا إلى طبيبك للعلاج إذا كان  
الصداع مستمراً أو لا يستجيب  
للعلاجات الطبيعية أو الأدوية.  
قد يكون الصداع المزمن عرض  
لمرض أكثر خطورة.

أو الضعف في أحد أجزاء الجسم  
مما قد يكون إشارة على الإصابة  
بالسكتة الدماغية.  
- الصداع الجديد الذي يُصيب  
شخصاً له تاريخ مرضي بالسرطان  
أو الإيدز.

#### ٢ - القيام بالارتجاع البيولوجي

الارتجاع البيولوجي هو تقنية  
يتم فيها تدريب الناس على تحسين  
صحتهم من خلال التحكم في بعض  
العمليات الجسدية التي تحدث  
عادة لا إرادياً مثل معدل ضربات  
القلب وضغط الدم وشد العضلات  
ودرجة حرارة الجلد. يتم وصل  
أقطاب كهربائية بجلدك لقياس  
هذه العمليات ومشاهدتها على  
جهاز عرض. يمكنك تعلم تغيير  
معدل ضربات القلب أو ضغط الدم  
بمساعدة خبير الارتجاع البيولوجي.  
- الارتجاع البيولوجي هو علاج  
فعال من صداع التوتر والاكتئاب والنوبات  
النصفية والقلق والاكتئاب والنوبات  
المرضية وارتفاع ضغط الدم والألم  
المزمن ومشاكل الجهاز الهضمي  
والمسالك البولية. يُعتبر الارتجاع  
البيولوجي آمناً لمعظم الناس حيث  
لم تظهر له أي أعراض جانبية.

- يكون الأطباء النفسيون وعلماء  
النفس والأطباء مؤهلين لممارسة  
علاج الارتجاع البيولوجي.

- يوجد أنواع عديدة من علاج  
الارتجاع البيولوجي. يقيس الارتجاع  
العصبي (ويُعرف أيضاً كهربية  
الدماغ) نشاط موجة الدماغ، وقد  
يكون أكثر فاعلية للصداع والإجهاد  
والقلق والاكتئاب. بينما يقيس  
تخطيط العضلات إجهاد العضلات.  
- يساعد الارتجاع البيولوجي  
الحراري في قياس درجة حرارة  
الجلد والجسم.

#### ٣ - العلاج بالوخز بالإبر.

يساعد الوخز بالإبر على  
تحفيز أماكن محددة من الجسم  
عن طريق إدخال إبر رفيعة خلال  
الجلد. أظهرت الدراسات أن  
الوخز بالإبر يساعد على تخفيف  
آلام الصداع والحد من القلق  
وتخفيف التوتر يُعد الوخز بالإبر  
أكثر فاعلية للصداع النصفي،

